



Programme de reprise individuelle saison 2024-2025

SENIORS GROUPE 2

L'objectif de ce programme est de vous permettre de vous trouver dans les meilleures conditions athlétiques pour démarrer cette nouvelle saison.

Respecter au maximum les allures de courses et soyez vigilants à votre récupération pendant cette période en utilisant tous les moyens à votre disposition (nutrition, hydratation, sommeil, soins kiné, rouleau de massage, étirements).

Les séances sont progressives en termes de volume et d'intensité, il est primordial de respecter ce principe pour éviter les blessures. Pour cela, munissez-vous d'une montre vous permettant de suivre votre allure ou utilisez une application avec votre téléphone (Strava, Adidas running). Des fiches d'exercices de prévention sont intégrés au programme, ne les sous estimez pas, ces fiches vous suivront tout au long de la saison, il est donc important d'installer l'habitude de ce travail le plus tôt possible.

1/ Séances du 15 au 18 juin

Date	Séances
15/07/2025	Séance n°1
16/07/2025	Séance n°2
17/07/2025	Séance n°1
18/07/2025	Repos

2/ Séances du 20 au 26 juillet

Date	Séances
20/07/2025	Séance n°1
21/07/2025	Séance n°2
22/07/2025	Séance n°2
23/07/2025	Séance n°3
24/07/2025	Séance n°1
25/07/2025	Séance n°4
26/07/2025	Repos

3/ Séances du 27 au 03 Aout

Date	Séances
27/07/2025	Séance n°2
28/07/2025	Séance n°3
29/07/2025	Séance n°3
30/07/2025	Séance n°4
31/07/2025	Séance n°5
02/08/2025	Repos
03/08/2025	Séance n°6

Séances :

Séance 1

Exercice	Durée / Répétitions	Allure / Séries
Course basse intensité	30 min	Entre 5min15/km et 5min45/km
Renforcement :		
Gainage (face, côtés, parachute)	45'' / gainage 15'' récup	4 séries / 30'' récup entre chaque

Séance 2

Exercice	Durée / Répétitions	Allure / Séries
Echauffement	15 min	5min20/km
Course	3 x 6 min (1min30 récup active)	Entre 4min15/km et 4min30/km
Renforcement :		
Pompes	20	3 séries / 30'' récup entre chaque
Abdos	30	3 séries / 30'' récup entre chaque

Séance 3

Exercice	Durée / Répétitions	Allure / Séries
Echauffement	10 min	5min/km
Course	3 x 6 min 1'/1' (3min récup active)	Entre 3min45/km et 4min15/km
Renforcement :		
Gainage (face, côtés, parachute)	45'' / gainage 15'' récup	4 séries / 30'' récup entre chaque

Séance 4

Exercice	Durée / Répétitions	Allure / Séries
Echauffement	10 min	5min15/km
Course	4 x 5 min 30''/30'' (2min30 récup passive)	Faire entre 140m et 160m en 30''
Renforcement :		
Pompes	20	4 séries / 30'' récup entre chaque
Abdos	30	4 séries / 30'' récup entre chaque

Séance 5

Exercice	Durée / Répétitions	Allure / Séries
Echauffement	10 min	5min/km
Course	4 x 4 min 20''/20'' avec changement de direction (1min30 récup passive)	Faire 50m aller puis 50m retour en 20''
Renforcement :		
Gainage (face, côtés, parachute)	1' / gainage 15'' récup	4 séries / 30'' récup entre chaque

Séance 6

Exercice	Durée / Répétitions	Allure / Séries
Echauffement	10 min	5min15/km
Course	5 accélérations progressives (40 secondes récup entre chaque sprint)	Sur 30m en ligne droite, augmenter la vitesse sur chaque accélération pour être proche d'un sprint sur la dernière répétition. Vitesse max
Course	8 sprints max (3min récup en jonglerie ou passe contre mur ou passe à 2)	Sur 30 m en ligne droite, freiner sa course progressivement jusqu'à l'arrêt une fois les 30m passés. Vitesse max

Rémi GARNIER
Préparateur Physique - Réathlétiseur

Course	6 sprints max avec changement de direction (20 secondes récup entre chaque sprint)	20m aller puis 20m retour. Vitesse max
Renforcement :		
Pompes	20	5 séries / 30'' récup entre chaque
Abdos	30	5 séries / 30'' récup entre chaque
